

## Key Points – wichtigste Punkte für Nachhaltige Ernährung

Hahnenwasser statt Mineralwasser und Süssgetränke



Abwechslung pflanzliche und tierische Lebensmittel  
 /Proteine



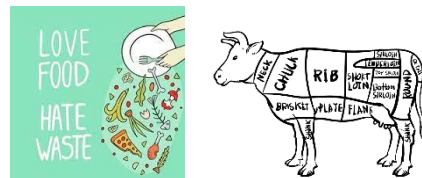
Regional und saisonal einkaufen, Verzicht auf Produkte aus fossil geheizten Gewächshäusern und Flugtransport



Nahrungsmittelabfälle vermeiden

Alles vom Tier verwerten (Nose to tail)

Alles von der Pflanze verwerten (Leaf to root)



Auf die Produktionsbedingungen achten (Anbauform, Faire Preise, artgerechte Tierhaltung)



Einkauf per Velo/zu Fuss



Energiesparendes Kochen und Lagern



Bewusster Genuss, d.h. Alkohol, Kaffee, Schokolade, Snacks einschränken (verursachen im Verhältnis zum geringen Nährwert sehr viel Umweltbelastung)



# Gesunde & Nachhaltige Ernährung -> Foodprints der SGE



LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM

Quelle: Lebensmittelpyramide +Foodprints Schweizerische Gesellschaft für Ernährung